



[材料]

玉ねぎ	好みの量	サラダ油	適量
ベーコン	好みの量	生クリーム	適量
卵	3~4個	塩	適量
ごはん	好みの量	コショウ	適量
ケチャップ	好みの量		
バター	適量		

Chef's Point 1

卵は常温にしておく

硬めに炊いたもの  
(冷やごはんでも可)

Chef's Point 2

3 仕上げる

- ・フライパンがしっかり温まったらバターを入れ、溶けたら準備しておいた卵を一気に入れる。(中火)
- ・フライパンを常に揺らしながら卵を菜箸で混ぜていく。



・半熟状態になったら、火から外して作っておいたケチャップライス<sup>3</sup>をのせる。(中火)

ケチャップライスは気持ち少なめに

- ・フライパンをトントントンと揺らしていくと卵がケチャップライスを包むように覆いかぶさってくる



Chef's Point 7

フライパンの持ち手をトントントンと叩く

- ・フライパンからそのままスライドしながらお皿へ。くるっと巻きながら移す。



- ・キッチンペーパーやふきんで形を整えて、出来上がり！

1 ケチャップライスを作る

- ・フライパンを熱し、サラダ油を入れる。
- ・油が温まったら玉ねぎ、ベーコンを炒める。バターを入れてさらに炒める。(中火)



Chef's Point 3

混ぜながら炒めましょう

Chef's Point 4

小さくて厚めのフライパンがおすすめ

- ・ご飯を入れて、具になじませながら炒める。(強火)
- ・塩コショウを少々、ケチャップを入れて炒める。(強火) →ボウルに入れておく。



2 卵を準備する

- ・卵をボウルに割って塩コショウを少々。
- ・泡立て器で縦に卵を切るようによく混ぜる。溶いた卵をザルで漉す。



Chef's Point 5

ザルで漉すとききれいに焼けます。

- ・生クリームを少々入れる。

クリーミーにはなるが焦げやすいので注意

Chef's Point 6



Let's Try!



# シェフが教える簡単&楽しい“おうちごはん”レシピ part. 4

「家での時間を楽しむ」ために美味しいお料理を秘伝のレシピで！

ご紹介するのは、洋食屋さん風の「オムライス」！

オムライスは日本人が考えたメニューです。その昔、まかない料理として作られていたものが広まりました。今では子どもから大人まで大人気！

是非、ちょっとしたコツをマスターして洋食屋さん風楽しんでみてください♪

洋食屋さん風  
オムライス



Check! アドバイス

オムライスを作るときは小さいフライパンがおすすめです。

具は、玉ねぎは必須！あとはお好みで。

各家庭ならではの味が楽しいですよ。

家庭用のコンロはどうしても火力が弱いので、フライパンは振ると言うより混ぜながら炒めましょう！

卵料理は厚めのフライパンの方がうまく仕上がりますよ！



洋風居酒屋 Pannonica

シェフ 甲斐霧燈 氏